

# UPAYA PENINGKATKAN TEKNIK DASAR TENDANGAN SABIT MELALUI METODE RESIPROKAL KELAS VB SDN 68 PONTIANAK

**Heru Pratama, Victor G. Simanjuntak, Edi Purnomo**

Prodi Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

*Heru\_pjkr12@yahoo.com*

## ***Abstract***

*The problem in this research is how to increase the basic technique ability of sickle kick through reciprocal method on the students of grade V B SDN 68 Pontianak. The objective of this research is to know the effort to improve the basic technique ability of sickle kick through reciprocal method. The research method is a descriptive method with the form of classroom action research (PTK). Subject of research students VB grade SDN 68 Pontianak, amounting to 32 people. Data analysis techniques using descriptive achievement of mastery. The result of the basic technique of crescent kick was obtained for the lowest value of 59.25, the highest value 85.18, the average is 77.77. For the 1st cycle the lowest score is 74.07, the highest score is 96.29, the average is 85.18. For cycle 2 the lowest value is 85.18, the highest value is 100, averaging 92.59. The result of completeness on prasiklus is 6.26% (2 persons), cycle 1 is 50.08% (16 people) and cycle 2 is 100% (32 people).*

***Keywords:*** *Reciprocal, Basic Technique of Crescent Kick*

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Dini Rosdiani, 2012: 23). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki ranah penting dalam proses pembelajaran peserta didik, yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam ranah psikomotor, gerak-gerak dalam pendidikan jasmani memiliki kaitan yang erat dengan kemampuan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat fisik baik khusus maupun kompleks.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu berhubungan dengan proses gerak. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Menurut

Husdarta (2011: 9) secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak (peserta didik), karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Menurut Ega Trisna Rahayu (2013: 2) dalam proses pembelajaran

pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerja sama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaan pendidikan jasmani bukan melalui pembelajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan ditaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran.

Proses pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru untuk mengajar bertugas menyajikan bermacam-macam ilmu yang kini dia miliki untuk peserta didiknya sehingga seorang pengajar dapat memberikan peserta didik sebuah ilmu, pemahaman dan pengalaman yang didapat peserta didik, tidak hanya berbentuk sebuah teoritis tetapi juga melibatkan unsur fisik. Maka dari itu seorang pengajar perlu mendalami kompetensi yang memberi bekal kepadanya untuk memoles terutama cara menyajikan topik menjadi lebih menarik, teratur dan terpadu dengan kompetensi yang terkandung dalam materi.

Dalam hal ini seorang pengajar harus memiliki strategi pembelajaran yang didalamnya mencakup pendekatan, model, metode dan teknik pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran. Konsep dari strategi pembelajaran pendidikan jasmani adalah melalui pendidikan jasmani. Dapat ditanamkan sebuah pemahaman dan perasaan untuk memperoleh sukses dalam melakukan tugas gerak, sehingga, dalam proses pembelajaran peserta didik merasa aman, diakui dan dihargai oleh gurunya.

Olahraga harus diperbanyak baik di segala lapisan masyarakat maupun di lingkungan pendidikan, khususnya pembinaan olahraga di kalangan anak-anak tidak terkecuali anak sekolah yang dapat membantu disiplin diri, sportivitas,

ketahanan diri dan mental yang kuat dalam upaya membangun manusia Indonesia yang unggul.

Satu diantaranya banyak cabang olahraga yang dipertandingkan pada kejuaraan-kejuaraan tingkat daerah, nasional, bahkan sampai tingkat asia adalah cabang olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan satu di antara banyak olahraga di asia, yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia, dimana diyakini pencak silat sudah ada pada zaman prasejarah yang turun menurun hingga sekarang. Pencak silat sangat diberdayakan dikalangan masyarakat Indonesia karena pencak silat sudah dikembangkan menjadi salah satu olahraga modern yang sudah diterima oleh dunia.

Didalam dunia pendidikan pencak silat hanya dikembangkan dalam ekstrakurikuler tidak diprogramkan dalam pendidikan jasmani, tetapi Dengan bertambahnya waktu dan perkembangan jaman, Kini olahraga pencak silat sudah menjadi bagian dari program pendidikan jasmani dan olahraga merupakan wahana yang dapat mengembangkan nilai-nilai pendidikan karakter karena bersumber pada budaya Indonesia. Mulyana (2013: vii) menyatakan bahwa di lembaga pendidikan formal seperti sekolah, pencak silat merupakan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan dari jenjang pendidikan dasar sampai dengan pendidikan tinggi meskipun dalam pelaksanaannya belum optimal karena berbagai persoalan.

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014: 1) gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari

karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah – pisahkan.

Materi yang diajarkan dalam pembelajaran pencak silat terdiri dari gerak dasar seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. Dalam penelitian ini, peneliti akan membahas mengenai gerakan dasar tendangan sabit dalam pembelajaran pencak silat. Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014: 39) tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Berdasarkan observasi dan asumsi sementara yang terjadi para siswa di SDN 68 Pontianak Barat khususnya kelas VB juga memiliki permasalahan yang sama, siswa mengalami keterbatasan dalam mengoptimalkan hasil belajar yang ada, ketika peserta didik melakukan praktek dilapangan peserta didik hanya melakukan gerakan sesuka hatinya, permasalahan utama yang dimiliki siswa adalah sebagian besar siswa memiliki kemampuan untuk melakukan teknik dasar tendangan sabit tetapi kurang bisa melakukan teknik dasar tendangan sabit yang baik dan benar berupa mengangkat lutut setinggi sasaran perut lawan dengan posisi menyamping, di lanjutkan dengan mengayunkan tungkai bagian bawah dan punggung kaki dengan membuat ayunan setengah lingkaran, posisi tangan mengikuti arah putaran badan, arah pandangan selalu melihat target sasaran.

Hasil yang ditampilkan siswa pada saat pembelajaran belum terkuasai sehingga mengakibatkan hasil belajar dalam materi teknik dasar tendangan sabit tidak termaksimalkan, siswa mengabaikan tentang masalah materi yang ada hanya berpatokan pada aplikasi serta pengalaman mereka yang hanya melihat murid-murid yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Selanjutnya dalam kegiatan praktik pembelajaran

masalah yang paling dominan yang dialami siswa yaitu pengangkatan lutut tidak setinggi sasaran perut kendala yang paling terlihat yaitu pada saat mengayunkan tungkai bagian bawah dan punggung kaki membuat ayunan setengah lingkaran yang belum tepat sehingga target sasaran tidak maksimal.

Metode penyampaian yang digunakan pada saat proses pembelajaran hendaknya mengarah pada proses pembelajaran yang tidak membuat peserta didik bosan, menyenangkan, dan mampu membantu mengarahkan pada teknik dasar tendangan sabit. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan suatu metode salah satunya adalah metode mengajar yang dipergunakan harus dapat membangkitkan motif, minat, atau gairah siswa (Abu Ahmadi dan Joko Tri prasetya, 2005: 53). Melalui metode, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar pada peserta didik di Sekolah Dasar khususnya teknik dasar tendangan sabit.

Guru bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan jarang sekali memperbaharui model-model metode pengajaran yang diterapkan untuk meningkatkan proses pembelajaran kemampuan teknik dasar tendangan sabit, sehingga hal ini mendorong peneliti untuk mencoba metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tendangan sabit peserta didik khususnya kelas VB di SDN 68 Pontianak.

Jenis metode yang akan diteliti adalah metode resiprokal. Pendekatan metode resiprokal memberikan kebebasan pada peserta didik untuk membuat keputusan sehubungan dengan pelaksanaan tugas, siswa diberikan kewajiban untuk menilai hasil belajar secara terbatas. Metode ini sering diterapkan dalam formasi berpasangan.

Pelaksanaan penelitian dengan diterapkannya metode resiprokal yaitu membuat kelompok dengan satu kelompok terdiri dua peserta didik, peserta didik

diberi peranan kebebasan yaitu penilaian terhadap kemajuan belajarnya oleh dirinya sendiri dengan cara satu peserta didik menjadi pelaku, satu peserta didik lain menjadi pengamat dan memberikan umpan balik. Setelah itu bergantian. kemudian atas dasar penilaiannya itu peserta didik membuat keputusan sendiri untuk melanjutkan atau mengulang gerakan atau melanjutkan dengan gerakan sesuai tugas yang telah diberikan dari awal memulai teknik dasar tendangan sabit sampai akhirnya. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang sehingga kemampuan peserta didik akan meningkat.

Di samping itu, model metode ini lebih mudah digunakan dan diterapkan pada peserta didik jenjang Sekolah Dasar khususnya kelas VB di SDN 68 Pontianak

#### **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (Suharsimi Arikunto, 2013:137). Penelitian tindakan kelas ini mengacu pada model Kurt Lewin (Saur Tampubolon, 2014: 26).

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VB di SDN 68 Pontianak yang berjumlah 32 peserta didik.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 68 Pontianak yang beralamatkan Jalan Komyos Sudarso Pontianak Barat. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2016 sampai dengan selesai.

Alat-alat dalam mendukung proses penelitian adalah: (1) Camera, berfungsi sebagai alat perekam semua kejadian selama pelaksanaan penelitian berlangsung. (2) Lapangan SD Negeri 68 Pontianak, untuk pembelajaran dan proses evaluasi. (3) Peluit digunakan untuk mempermudah dalam pengorganisasian siswa. (4) Formulir tes dan alat tulis, digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan uji tes. (5)

lembar kerja siswa yang berisi tata cara untuk melakukan teknik dasar tendangan sabit. (6) Format penilaian dan alat tulis, berfungsi sebagai catatan dan penghitung hasil tes. (7) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kisi-kisi penilaian yang terdiri dari sembilan aspek penilaian teknik dasar tendangan sabit

Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan analisis deskriptif persentase yaitu dengan membandingkan nilai tes antar siklus. Adapun rumus yang digunakan adalah:

$$P = \frac{\text{Post Rate} - \text{Base Rate}}{\text{Base Rate}} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase  
Post rate = Nilai sesudah diberikan tindakan  
Base rate = Nilai sebelum diberikan tindakan

Indikator kinerja merupakan kondisi atau target yang diharapkan atau yang ingin dicapai Sarwiji Suwandi (2012: 66). Indikator kinerja merupakan rumusan kinerja yang akan dijadikan acuan dalam menentukan keberhasilan atau keefektifan. Peneliti menetapkan indikator kinerja dalam penelitian ini adalah sekurang-kurangnya 75% peserta didik SDN 68 Pontianak kelas VB dalam meningkatkan teknik dasar tendangan sabit.

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

##### **Kondisi Awal Pratindakan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan kemampuan hasil belajar teknik dasar tendangan sabit didapatkan berdasarkan hasil ketuntasan siswa yaitu secara keseluruhan adalah 100% dengan 32 siswa.

Sebelum melaksanakan porses penelitian tindakan kelas, peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan survei awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survei awal tersebut adalah sebagai berikut: (a) Peserta didik kelas VB SDN 68 Pontianak tahun ajaran 2015-2016 yang mengikuti materi pelajaran penjasorkes khususnya pencak silat materi teknik dasar tendangan sabit adalah berjumlah 32, dilihat dari proses pembelajaran pencak silat khususnya materi teknik dasar tendangan sabit, peserta didik dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil dan masih kurang mampu dalam menguasai keterampilan teknik dasar tendangan sabit. (b) Dari hasil wawancara peneliti dan kolabolator yaitu guru bidang studi penjasorkes di sekolah SDN 68 Pontianak diperoleh informasi bahwa peserta didik pada saat melakukan Gerakan pada saat pengangkatan lutut tidak setinggi sasaran perut yang ditampilkan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. (c) kendala yang paling terlihat yaitu pada saat mengayunkan tungkai bagian bawah dan punggung kaki membuat ayunan setengah lingkaran yang belum tepat sehingga target sasaran tidak maksimal

Adapun diskripsi data yang diambil adalah hasil belajar teknik dasar tendangan sabit peserta didik SDN 68 pontianak kelas VB adalah kondisi awal pada tabel sebagai berikut:

**Tabel. 1**  
**Diskripsi Data Prasiklus Hasil Belajar Teknik Dasar Tendangan Sabit**

Nilai	Ket.	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0,00%
80-89	Baik	Tuntas	0	0,00%
70-79	Cukup	Tuntas	2	6,26%
61-69	Kurang	Tidak Tuntas	4	12,50%
<60	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	26	81,58%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan data prasiklus di atas menunjukkan bahwa hasil data yang diperoleh yaitu: (a) Kriteria kurang sekali (tidak tuntas) adalah 81,58% atau berjumlah 26 peserta didik. (b) Kriteria kurang (tidak tuntas) adalah 12,50% atau berjumlah 4 peserta didik. (c) kriteria cukup (tuntas) adalah 6,26% atau berjumlah 2 peserta didik.

### **Deskripsi Tindakan Tiap Siklus** **Siklus I**

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus 1 adalah pembelajaran melalui menggunakan metode resiprokal dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut sehingga pembelajaran tersebut lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan teknik dasar tendangan sabit, sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa ada tantangan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran.

Kendala yang terjadi pada siklus 1 pertemuan pertama yang dihadapi guru dan siswa ialah pada tahap awalan dan tahap akhiran ketika membentuk kuda-kuda selebar bahu kurang sedikit di tekuk. Pada tahapan gerakan siswa kurang sedikit mengangkat kaki membuat setengah lingkaran dan juga tidak adanya alat bantu sasaran untuk memperbaiki arah sasaran tendangan sehingga siswa pada saat menendang tidak menggunakan punggung kaki melainkan menggunakan telapak kaki

Rencana perbaikan berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada siklus 1 pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain: agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara melakukan gerakan teknik dasar tendangan sabit. Siswa yang dirasa kurang

berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan ke dua.

Kendala yang terjadi pada siklus 1 pertemuan kedua yang dihadapi guru dan siswa ialah siswa pada saat menendang tidak menggunakan punggung kaki melainkan menggunakan telapak kaki.

Rencana perbaikan berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada siklus 1 pertemuan kedua dengan menambah alat sasaran atau memodifikasi alat sasaran.

Hasil belajar yang dievaluasi setelah pelaksanaan pada siklus I disajikan pada tabel sebagai berikut.

**Tabel. 2**  
**Deskripsi Data Siklus 1 Hasil Belajar Teknik Dasar Tendangan Sabit**

Nilai	Ket.	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	2	6,26%
80-89	Baik	Tuntas	2	15,65%
70-79	Cukup	Tuntas	9	28,17%
61-69	Kurang	Tidak Tuntas	5	15,65%
<60	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	11	34,43%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan data hasil siklus 1, maka dapat diuraikan sebagai berikut: (a) Kriteria kurangsekali (tidak tuntas) adalah 34,43% atau berjumlah 11 peserta didik. (b) Kriteria kurang (tidak tuntas) adalah 15,65% atau berjumlah 5 peserta didik. (c) Kriteria cukup (tuntas) adalah 28,17% atau berjumlah 9 peserta didik. (d) kriteria baik (tuntas) adalah 15,65% atau berjumlah 2 peserta didik. (e) kriteria baik sekali (tuntas) adalah 6,26 % atau berjumlah 2 peserta didik..

#### **Siklus II**

Selanjutnya pada siklus 2 keberhasilan guru dan siswa yaitu penerapan metode resiprokal dan modifikasi alat bantu pada siklus II ini tampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang

tidak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasi serta selalu ingin mengulangi lagi gerakan yang diberikan dalam pembelajaran teknik dasar tendangan sabit.

Terjadinya peningkatan hasil pembelajaran pada pelaksanaan penelitian ini salah satunya disebabkan menggunakan metode resiprokal. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh guru dan peneliti dalam memfasilitasi proses belajar siswa yaitu: (1) memanfaatkan media yang sudah tersedia, (2) memodifikasi media alat bantu sasaran dengan menggunakan botol air mineral dari bahan plastik (3) memotivasi belajar siswa menjadi sebuah pembelajaran yang meningkatkan kerja sama antar siswa.

Pembelajaran menggunakan metode resiprokal yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar siswa dikarenakan dengan proses pembelajaran yang rekreatif dapat meningkatkan pola keterampilan yang dimiliki oleh siswa dan metode pembelajaran yang diberikan mampu membuat siswa untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang sehingga kemampuan siswa semakin tersalurkan. Hasil belajar yang dievaluasi setelah pelaksanaan pada siklus II disajikan pada tabel sebagai berikut.

**Tabel. 3**  
**Deskripsi Data Siklus 2 Hasil Belajar Teknik Dasar Tendangan Sabit**

Nilai	Ket.	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	9	28,17%
80-89	Baik	Tuntas	4	12,52%
70-79	Cukup	Tuntas	19	59,47%
61-69	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
<60	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan data hasil siklus 2, maka dapat diuraikan sebagai berikut (a) Kriteria kurang sekali (tidak tuntas) adalah 0,00%. (b) Kriteria kurang (tidak tuntas) adalah 0,00%. (c) Kriteria cukup (tuntas) adalah 59,47% atau berjumlah 19 peserta didik. (d) Kriteria baik (tuntas) adalah 12,52% atau berjumlah 4 peserta didik. (e) Kriteria baik sekali (tuntas) adalah 28,17% atau berjumlah 9 peserta didik.

#### **Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus**

Hasil perbandingan tiap siklus yang diberikan dideskripsikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel. 4**

#### **Deskripsi Data Prasiklus, Siklus I dan Data Akhir Siklus II**

<b>Kegiatan</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Skor rendah</b>	<b>Skor tinggi</b>
Prasiklus	69,86	59,25	85,18
Siklus I	83,18	74,07	96,29
Siklus II	87,92	85,18	100

Adapun deskripsi data penelitian yaitu pada tabel 4 nilai hasil belajar teknik dasar tendangan sabit siswa kelas V B SDN 68 Pontianak yang terdiri dari 32 sampel maka diperoleh nilai untuk prasiklus nilai terendah 59.25, nilai tertinggi 85.18, hasil rata-rata 69.86.

Untuk siklus 1 nilai terendah 74.07, nilai tertinggi 96.29 hasil rata-rata 83.18. Adapun keberhasilan yang di dapatkan pada siklus 1 ini ada beberapa perubahan dan perbaikan disetiap gerakan teknik dasar tendangan sabit yang awal mulanya pada prasiklus peserta didik yang kurang berhasil pada saat melakukan sikap awal dan sikap akhir yang tidak menggunakan kuda-kuda yang hanya berdiri tegak lurus dan pada saat tahapan gerakan siswa tidak mengangkat lutut setinggi sasaran perut serta tidak membuat ayunan setengah lingkaran. Dengan diberikannya metode resiprokal ini ada keberhasilan di setiap tahapan gerakan, peserta didik yang

tadinya tidak bisa melakukan kuda-kuda pada tahapan awal dan akhir, pada siklus 1 ini peserta didik bisa membuat tekukan kaki membuat kuda-kuda dan pada tahapan gerakan peserta didik bisa melakukan ayunan setengah lingkaran.

Kendala yang terjadi pada siklus 1 peserta didik pada saat menendang tidak menggunakan punggung kaki melainkan menggunakan telapak kaki. Rencana perbaikan pada siklus 1 ini akan dilakukan pada siklus 2 yaitu dengan menambahkan alat bantu sasaran dengan menggunakan botol bekas minuman mineral yang kosong tetapi tetap menggunakan metode resiprokal.

Untuk siklus 2 nilai terendah 85.18, nilai tertinggi 100, hasil rata-rata 87.92. Adapun keberhasilan yang di dapatkan pada siklus 2 ini ada beberapa perubahan dan perbaikan disetiap gerakan teknik dasar tendangan sabit pada tahap gerakan, yang terjadi pada siklus 1 peserta didik menendang tidak menggunakan punggung kaki melainkan telapak kaki. Dengan diberikan metode resiprokal dan memodifikasi media alat bantu sasaran peserta didik tidak lagi menggunakan telapak kaki melainkan menggunakan punggung kaki.

Terjadinya peningkatan hasil pembelajaran pada pelaksanaan penelitian ini salah satunya disebabkan menggunakan metode resiprokal. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh guru dan peneliti dalam memfasilitasi proses belajar siswa yaitu: (1) memanfaatkan media yang sudah tersedia, (2) memodifikasi media alat bantu sasaran dengan menggunakan botol air mineral dari bahan plastik (3) memotivasi belajar siswa menjadi sebuah pembelajaran yang meningkatkan kerja sama antar siswa.

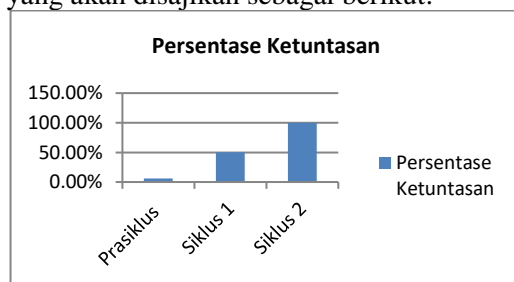
Pembelajaran menggunakan metode resiprokal yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar siswa dikarenakan dengan proses

pembelajaran yang rekreatif dapat meningkatkan pola keterampilan yang dimiliki oleh siswa dan metode pembelajaran yang diberikan mampu membuat siswa untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang sehingga kemampuan siswa semakin tersalurkan.

**Tabel. 5**  
**Perbandingan Antara Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II**

Nilai	Ket.	Persentase		
		Prasiklus	Siklus I	Siklus II
>90	Baik Sekali	0.00%	6,26%	28,17%
80-89	Baik	0.00%	15,65%	12,52%
70-79	Cukup	6,26%	28,17%	59,47%
61-69	Kurang	12,50%	15,65%	0%
<60	Kurang Sekali	81,58%	34,43%	0%
Jumlah		100%	100%	100%

Berdasarkan persentase pada tabel 5 tersebut, maka diuraikan pada tiap siklus pembelajaran teknik dasar tendangan sabit, nilai ketuntasan mengalami peningkatan dimana pada prasiklus jumlah peserta didik tuntas hanya 6,26%, kemudian siklus I meningkat menjadi 50,08%, selanjutnya pada siklus II menjadi 100%. Dari tabel perbandingan hasil belajar di atas, maka dapat didistribusikan dalam grafik perbandingan yang akan disajikan sebagai berikut:



**Grafik. 1 Histogram Perbandingan Hasil Belajar Teknik Dasar Tendangan Sabit Saat Prasiklus, Siklus I dan Data Akhir Siklus II**

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan hasil penelitian yang dilakukan adalah deskripsi data penelitian yaitu nilai hasil belajar siswa kelas VB SDN 68 Pontianak yang terdiri dari 32 sampel maka diperoleh nilai untuk

prasiklus nilai terendah 59.25%, nilai tertinggi 85.18%, hasil rata-rata 69.86%. Untuk siklus 1 nilai terendah 74.07%, nilai tertinggi 96.29% hasil rata-rata 83.18%. Untuk siklus 2 nilai terendah 85.18%, nilai tertinggi 100, hasil rata-rata 87.92%. Hasil ketuntasan siswa pada prasiklus adalah 6.26% dengan 2 siswa, siklus 1 adalah 50.08% dengan 16 siswa dan siklus 2 adalah 100% dengan 32 siswa. Saran yang dapat dijadikan acuan sebagai hasil dari kesimpulan penelitian yang ada adalah siswa diharapkan untuk selalu aktif dan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya materi teknik dasar tendangan sabit agar isi pembelajaran yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Diharapkan guru penjas untuk menginovasikan isi pembelajaran yang diberikan dengan mengaplikasikan model pembelajaran yang sesuai agar mengoptimalkan tujuan pembelajaran. Diharapkan sekolah untuk mendukung pemenuhan sarana dan prasarana pembelajaran agar dapat menunjang isi pembelajaran yang disampaikan berkaitan dengan pencapaian tujuan belajar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dan Joko Tri Prasetya. 2005. *Strategi Belajar mengajar*. Bandung: Pustaka Setia
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Lubis, Johansyah Dan Wardoyo Hendro. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta : PT Raja Grafindopersada
- Mulyana, (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung : PT Remaja Rosda karya
- Rahayu, Egatrisna. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmanidan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta CV
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta Bandung